



yogana

Association yogana
37 rue Petit Breton
Bât. D, App. 203
44600 Saint-Nazaire

MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription est validée dès réception du bulletin complété, signé, et accompagné du règlement de la cotisation à l'association (20€).

-15% sur toute inscription aux activités sur justificatif pour les : Étudiants, demandeurs d'emploi, bénéficiaires du R.S.A, personnes handicapées ou pour une double inscription annuelle au sein d'un même foyer.

-50% sur le coût d'inscription à un 3^e atelier.

Le solde de toute inscription doit être remis au plus tard le 30 septembre.

MODALITÉS DE PAIEMENT

Paiement possible par chèque, chèque ANCV, virement et/ou espèces.

Pour le règlement d'un forfait annuel, possibilité de faire jusqu'à 3 chèques.

Chèques à établir à l'ordre de : YOGANA.

Les chèques sont encaissés en octobre, janvier et avril.

Les Chèques Vacances doivent être valides au moins 1 mois après la date d'inscription, avec les informations du titulaire renseignées.

En cas d'interruption en cours d'année, seuls les règlements non encaissés seront remboursables, via une demande par mail auprès du Conseil d'Administration.

MODALITÉS PRATIQUES

Avant toute 1^{ère} inscription, nous recommandons un cours d'essai, dont le coût sera déduit de toute inscription ultérieure. Réservation obligatoire.

La carte "10 séances" est valable pour la saison en cours, aux créneaux souhaités et dans la limite des places disponibles.

Prévenir en cas d'absence le plus tôt possible par mail, ou par téléphone si c'est le jour même. Possibilité de reporter le cours selon les disponibilités, de préférence durant le trimestre en cours.

Tenue vestimentaire chaude et confortable.

Se munir d'un tapis, d'une couverture et d'un coussin (si vous en avez).

Les cours commencent à l'heure. Il est demandé d'arriver, si possible, 10 minutes avant le début de la séance pour s'installer tranquillement et éviter de déranger les autres.

ADRESSES DES SALLES

- Jardin des Plantes : 50 rue de Pornichet - étage - 44600 Saint-Nazaire
- Kerfaouët : 12B rue des Pinsons - 44600 Saint-Nazaire
- Ecole Marie Curie : 2 Rue Georges Sand - 44600 Saint-Nazaire

HATHA, VINYASA & YIN YOGA



yogana

Association loi 1901
Saison 2023 - 2024

37 rue Petit Breton, D203
44600 Saint-Nazaire
06 09 48 22 50
@assoyogana
www.assoyogana.org
contact@assoyogana.org

Nos pratiques de yoga

Le yoga, discipline millénaire d'origine indienne, tire son nom du mot sanskrit, "yuj", signifiant relier, unir. Il s'agit d'une discipline transformative visant à harmoniser le corps et l'esprit. De nos jours, le Yoga est ouvert à tous, sans distinction d'âge, de sexe ou d'autres différences. Il se décline sous une multitude de formes, permettant à chacun-e de trouver son yoga, correspondant à ses besoins. Quelle que soit la variante de yoga choisie, l'essentiel est de trouver celle qui résonne le mieux avec soi-même et de s'engager dans une pratique régulière pour en récolter les bienfaits. Les aphorismes du Yogasūtra (texte fondateur du yoga), notamment Ahimsa (évoquant la non violence), accompagnent toujours nos pratiques.

LE HATHA YOGA est la forme traditionnelle du yoga. "Hatha" symbolise l'union du soleil (ha) et de la lune (tha), représentant l'harmonie des aspects opposés de notre être, comme la gauche et la droite, l'inspire et l'expire. Cette approche met l'accent sur la recherche d'équilibre entre ces opposés complémentaires au travers des postures (Asanas), du travail du souffle (Pranayama) et de la méditation (Dhyāna). Le Hatha yoga vise l'unité nécessaire au bon fonctionnement entre corps et esprit.

LE VINYASA YOGA offre une approche dynamique et fluide, où les mouvements sont synchronisés avec la respiration. Cette pratique énergétique et créative développe la force, la flexibilité et la concentration. Elle nous invite à danser au rythme de la respiration, reliant les postures les unes aux autres dans la légèreté et la paix. Le Vinyasa yoga vise à tonifier le corps en favorisant la circulation de l'énergie. Une bonne condition physique est recommandée pour cette pratique exigeante.

LE YIN YOGA est une approche douce qui sollicite le corps de manière passive, favorisant ainsi l'atteinte des tissus profonds (fascias, tendons et ligaments). S'appuyant sur la philosophie taoïste et la médecine chinoise, elle privilégie les postures au sol, maintenues pendant plusieurs minutes. En se concentrant sur le premier aphorisme du Yogasūtra, "Sthira Sukham Asanam", soulignant l'importance d'une posture stable et confortable, le Yin yoga encourage l'écoute corporelle et le lâcher-prise.

“ Le Yin yoga est une invitation à nous libérer de la lutte et à amener à sa place de la douceur dans notre pensée et notre façon d'être ”

Biff Mithoefer.

Saison 2023 - 2024

Nos cours débutent le 19 septembre 2023 et se termineront le 4 juillet 2023. La saison comprend 32 séances d'une durée de 1h15 chacune plus 2 séances de portes ouvertes et/ou rattrapage. À noter qu'il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires. Nous proposons également des ateliers d'approfondissement, de 3h, un dimanche par mois, qui porteront sur des thématiques riches et variées. Des portes ouvertes gratuites sont prévues les 12, 13 et 14 septembre 2023. Il est essentiel de tester nos cours avant toute inscription. Nous offrons deux formules flexibles : un abonnement annuel pour une pratique régulière, et une carte de 10 séances pour celles et ceux dont l'emploi du temps est incompatible avec une pratique hebdomadaire.

SALLES & CRÉNEAUX

● Mardi - Salle Jardin des plantes

Après midi	Hatha	17H25 - 18H40
Fin de journée	Hatha	19H00 - 20H15
Début de Soirée	Yin	20H35 - 21H50

● Mercredi - Salle Kerfaouët

Début de Soirée	Yin	20H15 - 21H30
-----------------	-----	---------------

● Jeudi - Salle Marie Curie

Fin de journée	Hatha	19H00 - 20H15
Début de Soirée	Vinyasa	20H35 - 21H50

Vous trouverez les adresses complètes des salles au verso.

TARIFS

Cotisation associative saison 2023 - 2024	20,00€
Séance à l'unité	18,00€
Forfait annuel de 32 séances*	340,00€
Carte 10 séances*	130,00€
Atelier d'approfondissement - tarif adhérent*	40,00€
Atelier d'approfondissement - tarif non adhérent	48,00€

*Implique d'être à jour de sa cotisation associative.

ATELIERS

Ces rendez-vous mensuels permettront d'explorer diverses dimensions du yoga, comme la méditation, la respiration consciente, l'alignement postural, etc. et ainsi aller plus loin dans sa pratique. Pour découvrir la liste complète des thématiques et vous inscrire, rendez-vous sur notre site internet : www.assoyogana.org

Bulletin d'inscription

INFORMATIONS PERSONNELLES

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

E-mail :

Votre matériel :

Commentaires :

CRÉNEAU CHOISI

Mardi
Hatha
17H25

Mardi
Hatha
19H00

Mardi
Yin
20H35

Mercredi
Yin
20H15

Jeudi
Hatha
19H00

Jeudi
Vinyasa
20H35

FORMULE CHOISIE

Forfait 32 séances
360€ (340€ + 20€ d'adhésion)

Carte 10 séances
150€ (130€ + 20€ d'adhésion)

RÉDUCTIONS APPLICABLES

COS

Étudiant

Handicap

Insc. double*

Pôle Emploi

R.S.A

RÈGLEMENT & SIGNATURE

Moyen(s) de paiement(s)

Chèque(s)

Chq. ANCV

Espèces

Virement

Nombre d'échéances

Règlement en 1 fois

Règlement en 2 fois*

Règlement en 3 fois*

Je reconnais avoir pris connaissance des modalités relatives à toute inscription.

Fait à :

le :

Signature :

Bulletin à retourner avec le règlement à l'adresse indiquée au dos.

*Valable uniquement pour le forfait annuel.